Masło czosnkowe

(24)

5 minut

łatwy

Wartości odżywcze

0 kcal / 1 porcję (0 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
693.76 kcal	0.95 g	2.18 g	77.13 g	0.20 g	34.69 %
34.69%	1.9%	0.81%	110.19%	0.8%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Masło ekstra - 100g (20 łyżeczek)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oregano - 2g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wyjmij masło z lodówki, aby zmiękło.

KROK 2: Dodaj do niego przeciśnięty przez praskę czosnek i łyżeczkę oregano (lub innych, ulubionych ziół: natki pietruszki, koperku, bazylii). Całość wymieszaj.

KROK 3: Możesz doprawić szczyptą soli o obniżonej zawartości sodu.

*Masło przechowuj w lodówce i dodawaj do ulubionych potraw. Idealnie smakuje na ciepłych tostach lub jako dodatek do mięs.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję